取扱説明書

■このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。

■安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

■本書は、いつもお手元においてご使用ください。

■本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

A Good Sense of Health

OMRON

オムロン デジタル 自動血圧計
HEM-6050

目　次

この血圧計の使い方

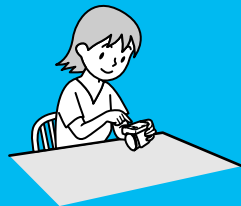
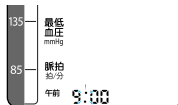
HEM-6050は、このような流れで使います。

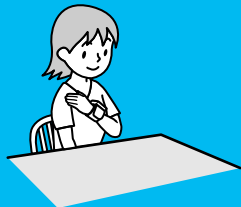
ご使用の前に

① 電源の準備

電池を入れます。

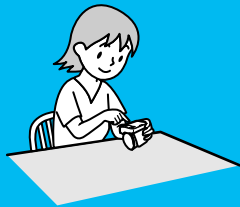
（☞ 11ページ）

② 時計合わせ

この血圧計は、測定結果を日時とともに自動的に記録します。使用前には必ず日付と時刻を合わせてください。

（☞ 14ページ）

測定する

1 手首カフを巻く
（☞23ページ）

2 正しい姿勢を確認する
（☞27ページ）

3 血圧を測定する
（☞29ページ）

測定姿勢チェックで正しい姿勢を確認します。

測定記録を呼び出す（☞36ページ）
週平均を呼び出す（☞39ページ）

測定結果は自動的に記録

- 測定記録：100回分×2人分
- 朝の週平均記録：8週間分*×2人分
- 夜の週平均記録：8週間分*×2人分

（*8週間分＝今週と過去7週間分）

早朝高血圧確認機能

朝の週平均の値が「高血圧の基準値以上」（最高血圧135 mmHg以上、または最低血圧85 mmHg以上）のとき、早朝高血圧マークが点灯します。

安全上のご注意 お使いになる前に必ずお読みください。

●ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について

⚠警告 誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。

⚠注意 誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）

⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

⚠警告

電池の取り扱いについて

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。
- 乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときは、すぐ医師の治療を受けてください。

⚠注意

一般的なことについて

測定結果の自己判断、治療は危険です。医師の指導に従ってください。
- 自己判断は、病気の悪化につながることがあります。
- 糖尿病、高脂血症、高血圧症などにより、動脈硬化が進むと末梢循環障害を引き起こすことがあります。このような場合、手首と上腕の血圧値に大きな差が見られることがあります。

重度の血行障害または血液疾患のある方は、医師の指導のもとご使用ください。
- 圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。

⚠注意

一般的なことについて

乳幼児や自分で意思表示ができない人には使用しないでください。
- 事故やトラブルの原因になります。

禁 止

血圧測定以外の目的で使用しないでください。
- 事故やトラブルの原因になります。

禁 止

血圧計の近くで携帯電話を使用しないでください。
- 誤動作の原因になります。

禁 止

血圧計の本体や手首カフは、分解や改造をしないでください。
- 正しい測定ができなくなります。

分解禁止

⚠注意

電池の取り扱いについて

電池の ⊕⊖ 極を正しく入れてください。
- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。
新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。
- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

長期間（3カ月以上）使用しないときは、電池を取り外してください。
また、使用済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。
- 液漏れなどにより、本体の破損や、けがの原因になります。

お 願 い

手首カフを無理に広げたり、折り曲げたりしないでください。

手首カフを手首に巻かない状態で加圧をしないでください。

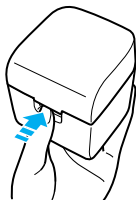
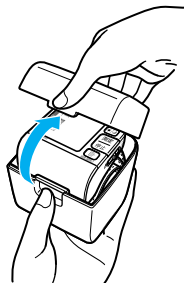
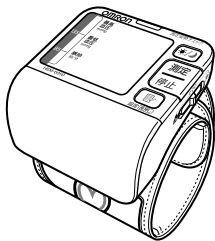
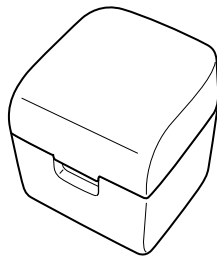
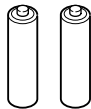
本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。

次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。万一、不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター（電話0120-30-6606）までご連絡ください。

収納ケースの開け方

商品は収納ケースの中に入っています。収納ケースから取り出して確認してください。

①親指をくぼみにかける

②収納ケースのツメをもう一方の親指で手前に
引きながら上に開く

1 本体

2 収納ケース

3 お試し用電池
（単４形アルカリ乾電池２個）

※付属の電池はお試し用です。
測定300回以内に寿命が切れることがあります。

4 取扱説明書
（本書：品質保証書付き）

5 医療機器添付文書

6 クイックガイド

各部の名前

本　体

測定姿勢チェックランプ
正しい姿勢を青色のランプ、正しくない姿勢をオレンジ色のランプでお知らせします。
手首カフ
手首にピッタリ巻き上げます。
表示部
電池カバー
朝／夜平均スイッチ
測定／停止スイッチ
使用者選択スイッチ
記録呼出スイッチ
ハートマーク
時計設定スイッチと時計進むスイッチは電池カバーの中にあります。
時計設定スイッチ
時計進むスイッチ
OMRON
最高血圧
最低血圧
脈拍
測定姿勢チェック
測定
停止
設定(長押し)
HEM-6050
年/月日/時
進む

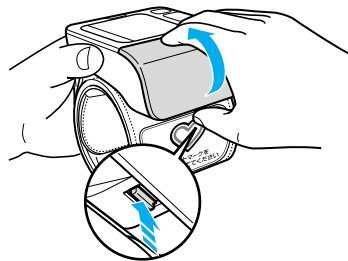
表示部

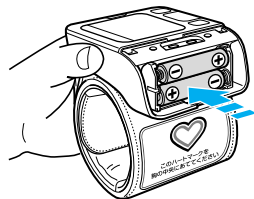
最高血圧
最低血圧
早朝高血圧マーク
朝の週平均が「高血圧の基準値以上」のときに表示
測定記録とともに表示
平均値とともに表示
朝の平均値とともに表示
夜の平均値とともに表示
測定中にからだが動いたりすると表示
使用者マーク
ゲスト選択時には表示されません。
測定する手首
測定姿勢チェックを使用時に表示
血圧値レベル表示
測定値とともに血圧の
レベルを表示
（☞ 33ページ）
排気マーク
ブザーマーク
ブザーの設定状
態を表示
時刻／日付
インテリセンスマーク
測定時に脈波を検知して点滅
電池交換マーク
脈拍数
最高
血圧
mmHg
最低
血圧
mmHg
脈拍
拍/分
135
85
記録
平均
朝
夜
体動
A
B
左
右
午前
午後
今週
週前

電池を入れる

ご使用になる前に、本体に電池を入れてください。

1 電池カバーを外す

図のように電池カバー下側のつまみを押して外します。

2 電池を図の表示に合わせて入れる

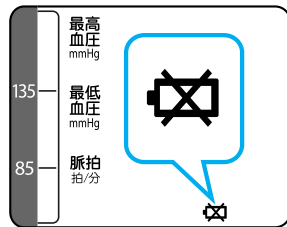
ばねの出ているほうが⊖です。

3 時計を設定する

※電池を交換したり取り外した場合は、必ず時計を合わせ直してください。（☞ 14ページ）

電池交換マークがついたら電池を交換

マーク点滅：まもなく電池がなくなります。

マーク点灯：電池が消耗しています。

２個同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。

※電池の交換は本体の電源が切れている状態でおこなってください。
電源が入ったまま電池を外すと、前回正常終了したときの日付と時刻に戻ります。
ただし、今までに記録された測定値は消去されません。
（正常終了：測定／停止スイッチを押して電源を切ったとき、または
約２分間操作しなかった場合に自動的に電源が切れたとき）

※使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

◎単４形アルカリ乾電池（２個）で約300回測定できます。
（室温23℃、湿度65%、１日２回170 mmHg加圧の場合）

◎付属の電池はお試し用です。300回以内に寿命が切れることがあります。

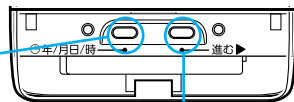
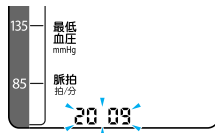
時計を合わせる

電源を準備したら、必ず 日付と時刻 を合わせてください。

この血圧計は測定結果を日時とともに自動的に記録します。
※電池が切れたり、電池を外したりしたときなどは、時計が止まってしまいます。
その際はもう一度日付・時刻を合わせてください。

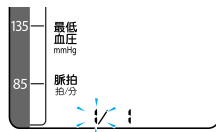
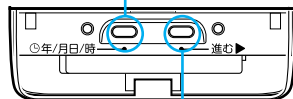
西暦年、月、日、時、分の順に合わせていきます。

1 電源の切れた状態で、電池カバーを外し、時計設定スイッチを押す

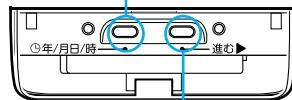
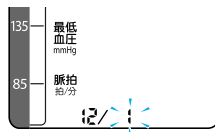
西暦年が点滅します。

2 時計進むスイッチを押して、現在の「西暦年」に合わせる

◎時計進むスイッチを１回押すと、１年進みます。
◎スイッチを押し続けると早送りできます。
◎設定範囲は「2009」～「2030」年です。
　2030年まで進むと、2009年に戻ります。

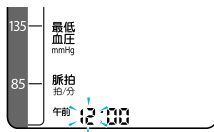
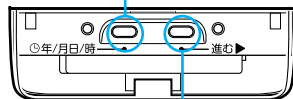
3 時計設定スイッチを押して、「西暦年」を決定する

「西暦年」が設定され、「月」が点滅します。

4 時計進むスイッチを押して、現在の「月」に合わせる

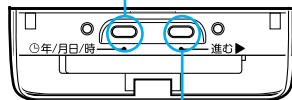
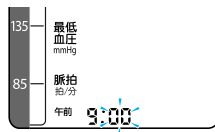
5 時計設定スイッチを押して、「月」を決定する

「月」が設定され、「日」が点滅します。

6 時計進むスイッチを押して、現在の「日」に合わせる

7 時計設定スイッチを押して、「日」を決定する

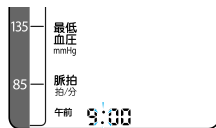
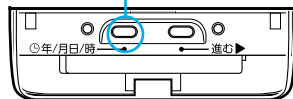
「日」が設定され、時刻の「時」が点滅します。

8 時計進むスイッチを押して、現在の「時」に合わせる

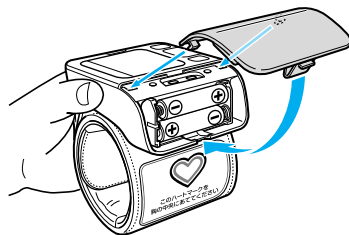
9 時計設定スイッチを押して、「時」を決定する

「時」が設定され、時刻の「分」が点滅します。

10 時計進むスイッチを押して、現在の「分」に合わせる

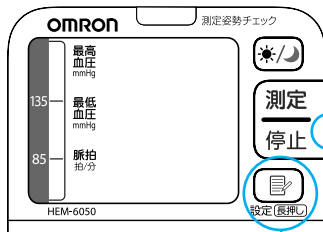
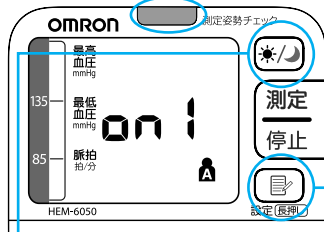
つづく

時計設定スイッチを押して、「分」を決定する

「分」を設定したあとに、時計設定スイッチを押すと、設定した時刻が表示されて設定完了です。

◎もう一度、時計設定スイッチを押すと「西暦年」設定画面に戻ります。

12 設定が完了したら、電池カバーを閉め、測定／停止スイッチを押して電源を切る

測定姿勢チェックとブザー

正しい姿勢になるようにランプやブザーで導く機能を設定します。

① 使用者を選択する

② 電源の切れた状態で記録呼出スイッチを約２秒間押し続ける

測定姿勢チェックの設定

③ 朝／夜平均スイッチを押して設定を変える

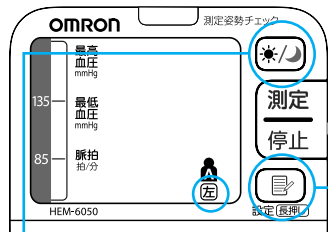
④ 記録呼出スイッチを押して確定する

on 1：測定姿勢チェックを使用する
　→青色ランプ（手首が正しい位置）が２秒間点灯後に測定開始、またはオレンジ色ランプ（手首が正しくない位置）が５秒間点灯後に測定開始

on2：測定姿勢チェックを使用する
　→青色ランプが２秒間点灯後に測定開始、オレンジ色ランプが点灯している場合は測定は始まりません。

oFF：測定姿勢チェックを使用しない
　→ランプは点灯せず、すぐに測定開始

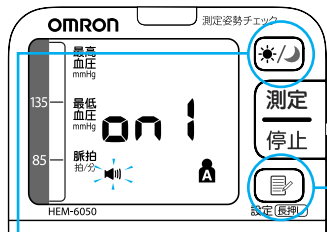
測定姿勢チェックの設定へ戻る

測定手首設定

ブザー設定

5 朝／夜平均スイッチを押して設定を変える

㊧：左手首で測定する

㊨：右手首で測定する

6 記録呼出スイッチを押して確定する

7 朝／夜平均スイッチを押して設定を変える

8 記録呼出スイッチを押して確定する

測定姿勢チェックがon1またはon2のとき

on 1：正しい位置になったときだけブザーを鳴らす（スイッチ音あり）

on2：手首と心臓の高さの距離に応じてブザーを鳴らす（スイッチ音あり）

oFF：ブザーを鳴らさない（スイッチ音なし）

測定姿勢チェックがoFFのとき

on：スイッチ音あり

oFF：スイッチ音なし

■購入時の設定に戻すには…

購入時には、測定姿勢チェックon1、測定手首㊧、ブザーon1に設定されています。
設定中に記録呼出スイッチを押しながら、測定／停止スイッチを押すと、購入時の設定に戻ります。

手首カフを巻く

正確に測定するために手首カフを正しく巻いてください。
左手、右手のどちらでも測定できます。

※ トイレは先に済ませましょう。
※ 寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。

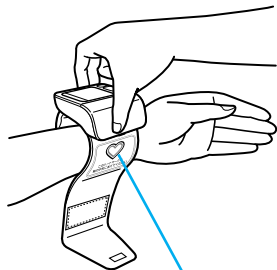
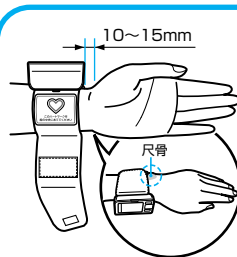
手首カフの巻き方は正しい測定の大切なポイントのひとつです。
手首にピッタリ巻き上げるようにしてください。

- お買い求めのときは左手で測定するように設定されています。右手で測定する場合は、測定手首設定で 右 に変更してください。
（☞ 21ページ）
- 手首カフは素肌の上に巻いてください。
- 衣服のそで口などを巻きこまないようにしてください。

使い方

手首カフを正しく巻く（左手に巻く場合）

1 手首カフを手首にかぶせる

親指側を上にして手首カフのハートマークを
手首内側（手のひら側）に合わせてかぶせます。

手首カフのハートマーク

※尺骨にかからないように手首カフの端が手首と手のひらの境目から10～15 mm（人差し指1本分程度）あけてかぶせます。

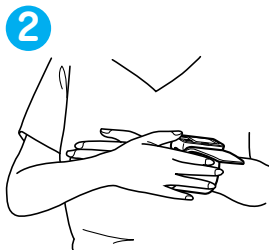
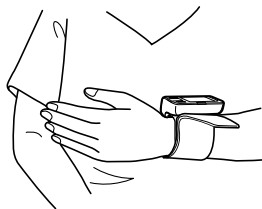
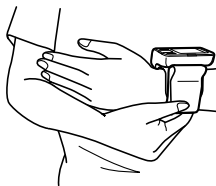
つづく

2 手首カフの先を持って引っ張りながら、**ピッタリ巻き上げる**

※ピッタリ巻かないと正しく測定できないことがあります。

布ファスナーの全面がピッタリつくように指で軽く押さえてください。

※布ファスナーの全面がピッタリついていないと、測定中に手首カフがはずれ、測定できないことがあります。

※手首の細い方（手首周が 145 mm以下）は、ゆるく感じることがありますが、この場合、無理に巻き上げないでください。測定に影響はありません。

※手首カフが多く余り、邪魔になる場合は、折り返して止めることも可能です。

※手首カフの余った部分が、止められていなくても測定には影響がありません。

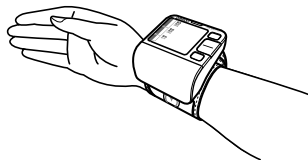
右手で測定する場合

右手首でも測定できます。
図のように装着してください。

※「測定姿勢チェック」が「on1」「on2」のときは、測定手首設定で 右 に設定してください。

※「測定姿勢チェック」が「oFF」のときは、そのまま測定できます。
（☞ 21ページ）

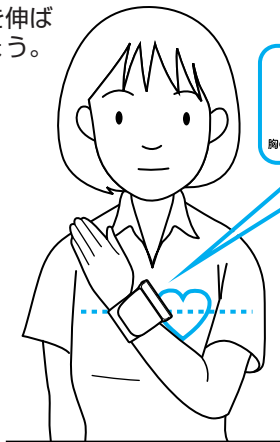
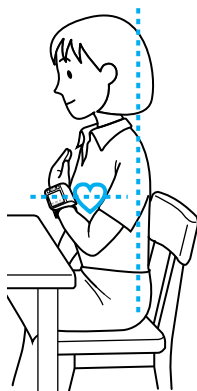
正しい姿勢を確認する

手首の位置が心臓の高さになっていないと正確な測定ができません。正しい位置で測定しましょう。

正確測定サポート機能

手首カフハートマーク

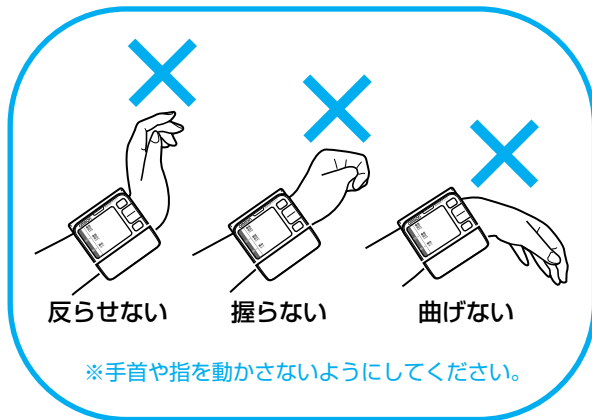
手首カフのハートマークを胸の中心にあてると、血圧計が心臓の高さになります。

リラックスして、背筋を伸ばし、姿勢よく座りましょう。

このハートマークを
胸の中央にあててください

※もう一方の手で手首カフを支えないでください。誤った測定結果の原因になります。

測定姿勢チェック

測定姿勢チェックを使うと、測定時に正しい姿勢で測定できます。

設定のしかたは21ページを参照してください。

血圧を測定する

測定姿勢チェックon1、測定手首㊧、ブザーon1に設定した例です。

測定姿勢チェックとは

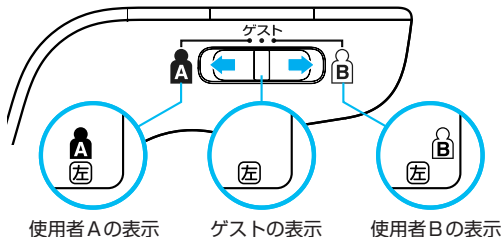
血圧計が正しい位置（心臓と同じ高さ）になるようにランプやブザーで導く機能です。

手首式血圧計での測定は、心臓と同じ高さでおこなうことが大切です。手首の高さが心臓よりも上や下になると、正確な測定ができません。
この血圧計には、正しい測定位置をお知らせする測定姿勢チェック機能がついています。

1 使用者を選択する

使用者選択スイッチを使用者に合わせます。

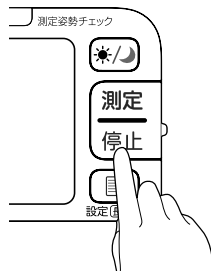
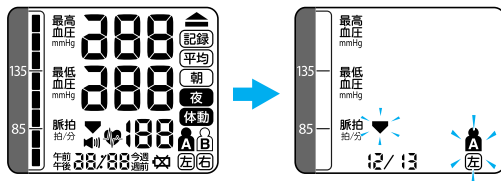
※加圧中に使用者を切り替えると、エラーとなり排気します。

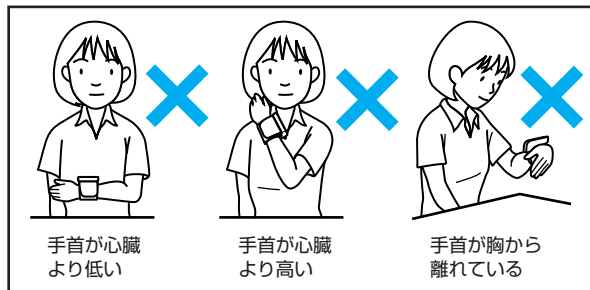
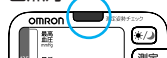
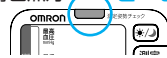
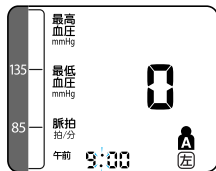
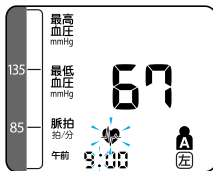
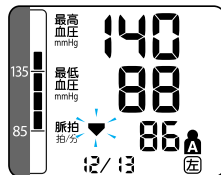
※ゲストを選択すると、測定結果は保存されません。

この血圧計は使用者を切り替えることによって、A、B 2人分の測定結果を自動的に記録し、呼び出すことができます。はじめに使用者を選択してください。

2 測定／停止スイッチを押す

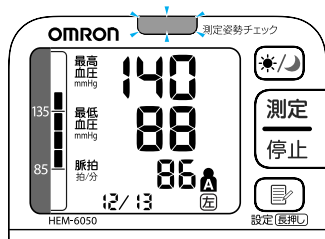
電源が入り、下図のように表示されます。

※測定姿勢チェックがoFFの場合、すぐに測定が始まります。

つづく

3 手首の位置を調整する

手首カフのハートマークを胸の中心にあて、測定姿勢チェックランプとブザーを確認しながら手首の位置を調整します。

オレンジ色点灯

青色点灯　ピーピーピー

手首の位置が正しくない場合は、オレンジ色のランプが点灯します。正しい位置になると、青色のランプが点灯して「ピーピーピー・・・」と鳴り、自動的に測定が始まります。
オレンジ色のランプの点灯が５秒間続いても自動的に測定が始まります。
測定が始まるとランプは消えます。

測定開始　脈波検出　急速排気

4 「ピーピピピ」と鳴り、測定結果が表示されたら測定終了

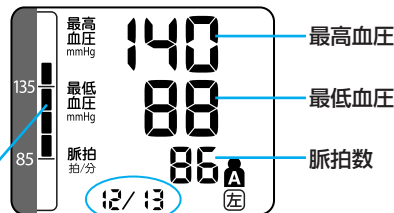
測定開始時の手首の位置が正しければ青色のランプが、正しくなければオレンジ色のランプが点滅します。

つづく

5 測定結果を確認する

測定結果は自動的に血圧計が記録します。

ゲストを選択した場合、測定結果は記録されません。

（測定記録を呼び出す ☞ 36ページ）

血圧値レベル表示：
1目盛り＝約17 mmHg
表示例（最高血圧140 mmHg、最低血圧88 mmHgの場合）

■ 体動 マークが表示されたときは…

測定中にからだや手首や指が動くと、測定結果に 体動 マークが表示されます。動かさないようにして、もう一度測定してください。

高血圧の程度を知るめやす

近年、世界の主な学会では家庭における高血圧のめやすは以下の通りとされています。

最高血圧（収縮期血圧）	135 mmHg以上
最低血圧（拡張期血圧）	85 mmHg以上

出典：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）

血圧の状態を知るめやすとして利用してください。

※心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

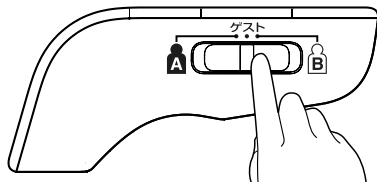
6 血圧計を取り外す

手首カフの布ファスナーをはがし、血圧計を取り外します。

7 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約２分後に自動的に電源が切れます。

記録しないで測定したいときは…

1 使用者選択スイッチでゲストを選択する

2 測定／停止スイッチを押す

3 以降の操作は31～34ページの手順3～7をご参照ください

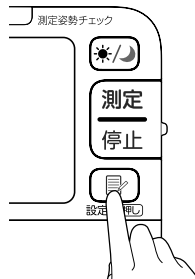
測定記録を呼び出す

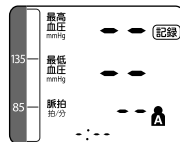
この血圧計は、A、B2人分の血圧と脈拍を日時とともに自動的に記録します。1人につき、最新3回の測定平均値と100回分の測定記録、8週間分の朝と夜の週平均を見ることができます。
◎記録された測定結果が100回を超えると、古い測定記録は消去され､新しい測定結果が記録されます。

1 使用者選択スイッチで使用者を選ぶ

2 記録呼出スイッチを1回押して、「平均値」を表示する

「平均値」が表示されます。

平均値：最新の測定記録から10分以内に測定された測定記録（最大3回）の平均値です。短時間に続けて測定したときの参考にしてください。

平均値表示例

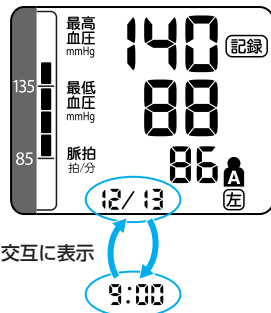
記録がないときは…

3 平均値表示中に、記録呼出スイッチを１回押して、最も新しい測定記録を表示する

最も新しい測定記録が表示されます。

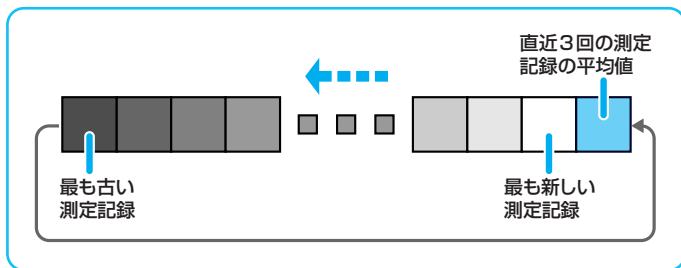
※測定姿勢チェックの設定をon1またはon2にして測定した場合、測定手首の左 右が点灯します。

※測定開始時の手首の位置が正しければ、測定結果表示中にも青色のランプが点滅、正しくなければオレンジ色のランプが点滅します。測定姿勢チェックoFFの場合は点滅しません。

※測定中に 体動 が点灯したときは、その記録を呼び出したときにも点灯します。

最も新しい測定記録表示例

日付と時刻は交互に表示

4 記録呼出スイッチで過去の測定記録を見る

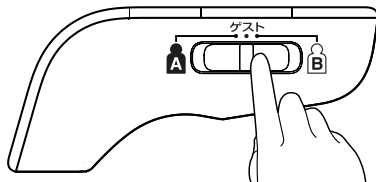
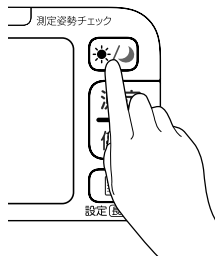
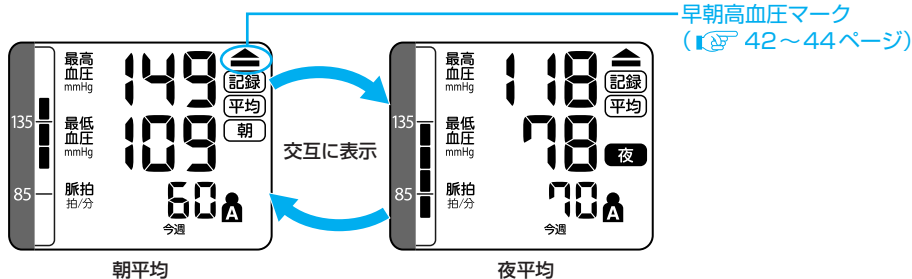
◎記録呼出スイッチを押すたびに1つ古い測定記録が表示されます。
◎スイッチを押し続けると最も古い測定記録まで早送りできます。

5 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約２分後に自動的に電源が切れます。

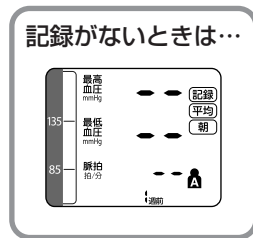
週平均を呼び出す

この血圧計は、朝と夜の血圧値をそれぞれ週単位で平均して記録します。
朝・夜それぞれ今週と過去7週間分の週平均を呼び出すことができます。

朝平均・夜平均を呼び出す

1 使用者選択スイッチで
使用者を選ぶ

2 朝／夜平均スイッチを押して、週平均を呼び出す

週平均表示例（使用者Ａ／今週／早朝高血圧確認の場合）

※週平均の詳細は（☞ 45ページ）

◎朝／夜平均スイッチを押すごとに、下のように表示されます。

※記録がないときは右図のような表示になります。
（右の表示例は朝平均の１週間前の記録がない場合）

早朝高血圧マークについて

週平均を呼び出したとき、表示された週の**朝平均の値が「高血圧の基準値以上」**（最高血圧 135 mmHg以上、または最低血圧85 mmHg以上＊）のとき、早朝高血圧マークが点灯します。

＊日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）による

3 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約２分後に自動的に電源が切れます。

早朝高血圧確認機能の見方

	朝平均の表示		夜平均の表示
朝平均の値が高血圧の **基準値以上** の場合	早朝高血圧マーク 記録 平均 朝	←交互に表示→	早朝高血圧マーク 記録 平均 夜
朝平均の値が高血圧の **基準値未満** の場合	記録 平均 朝	←交互に表示→	記録 平均 夜

・朝平均が高血圧の基準値以上の場合のみ、早朝高血圧マークが点灯します。（夜平均が高血圧の基準値以上の場合は点灯しません。）

・「高血圧の基準値以上」とは週平均の値が最高血圧135 mmHg以上、または最低血圧85 mmHg以上のときを意味します。

週平均値がどのように計算されているかを説明します

朝の週平均値とは

朝の週平均値：日曜日～土曜日の「朝の血圧」の平均値です。

朝の血圧：午前４時から午前１０時の間で、最も早い時刻の測定から１０分以内で、最初から３回までの測定記録の「平均値」です。

夜の週平均値とは

夜の週平均値：日曜日～土曜日の「夜の血圧」の平均値です。

夜の血圧：午後7時から翌日午前2時の間で、最も遅い時刻の測定記録より前10分以内で、最後から3回までの測定記録の「平均値」です。

記録された測定結果をすべて消すときは…

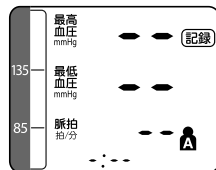
測定記録を使用者ごとにすべて消します。１つずつ消すことはできません。

1 記録を消去する使用者を選択する

使用者選択スイッチを使用者に合わせます。

2 測定記録呼び出し中に 記録呼出スイッチを押しながら、 測定／停止スイッチを約２秒間押し続ける

※記録呼び出し中に、先に測定／停止スイッチを押すと電源が切れます。

右のような画面が表示されて消去完了です。

3 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

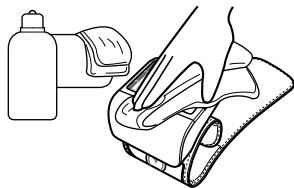
※電源を切り忘れても、約２分後に自動的に電源が切れます。

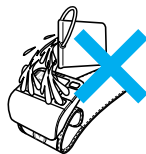
お手入れと保管

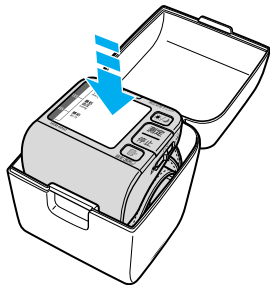
ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。
お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

お手入れについて

- 血圧計はいつも清潔にしてお使いください。
- 本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞ってふき取り、やわらかい布でからぶきしてください。

※本体内部に水などが入らないようにしてください。

■お手入れ時のお願い

- 汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。
- 手首カフは洗濯できません。また、ぬらさないでください。

保管について

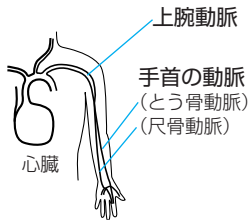
使用後は、収納ケースに入れて保管してください。

■保管時のお願い

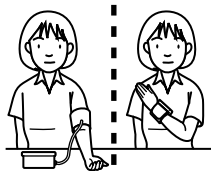
次のようなところに保管しないでください。

・水のかかるところ。
・高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
・傾斜、振動、衝撃のあるところ。
・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

長期間（3カ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

手首式血圧計について

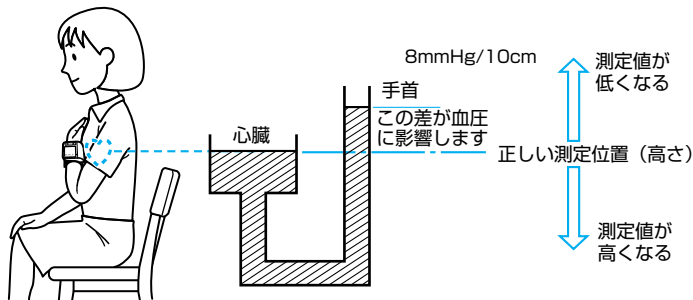
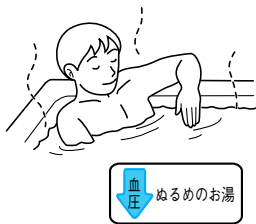
手首の血圧と上腕の血圧について

一般的に血圧を測る場合は上腕動脈の血圧値を測定します。
手首の動脈血管は上腕につながっているため、その血圧は上腕血圧値に近く、上腕血圧の変化をよく反映します。しかし、動脈の閉塞など循環障害がある場合などは、上腕と手首の血圧値にかなりの差がみられることもあります。
専門医とご相談のうえ、上腕血圧値とあわせて健康管理にお役立てください。

手首の血圧と上腕の血圧の差

通常、健康な方の場合、安静時に手首の血圧と上腕の血圧を同時に測定すると、測定値の差は、最高血圧、最低血圧とも± 10mmHg程度です。
ただし、運動直後や入浴直後などでは、血液の循環が大きく変化していますので、手首の血圧値と上腕の血圧値にかなりの差がでることがあります。

疾患がある場合の手首の血圧値と上腕血圧値

糖尿病、高脂血症、高血圧症などは動脈硬化を促進し、さらに症状が進むと脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしたり、動脈の狭窄や末梢循環障害を起こしたりします。
このような方の場合、手首の血圧値と上腕の血圧値に大きな差がみられることがあります（健康な方でも、測定条件が適切でなかったりすると、20mmHg程度の差がでることもありますので、自分だけで判断せずに、必ず医師の指導を受けるようにしてください）。
また、手首と上腕の血圧値の差は、その時々の生理状態により、多少の影響を受けることもありますが、通常、手首で測定した血圧値と上腕での血圧値は同じように変動します。
したがって、手首の血圧を測定することにより、血圧の変動傾向をチェックすることができます。

測定姿勢を正確に

手首の位置が心臓の高さと異なる場合、血液自体の重さにより血圧値が変わります。
その値は、手首の位置を心臓より高くすると低くなり、逆に手首の位置を低くすると高くなります（10cmあたり約8mmHgの変化があります）。
ただし、血圧値は測定姿勢により影響されるので必ずしもこの値どおりに変化するわけではありません。正しい測定姿勢を参照してください。（☞27ページ）

日常生活と手首の血圧

通常、飲食の前後で、上腕血圧と手首血圧で大きな差は生じません。
お湯の温度が高いお風呂に入った場合、一時的に皮膚の血管が収縮しますから、血圧は上がります。
しかし、ぬるめのお湯にゆったりと入った場合は、末梢の血管が拡張して、血圧は下がります。
このとき、手首の血圧の方が、上腕の血圧より下がる傾向にあるようです。

測定Q&A
（測定値が高い／低いときなど）

Q 病院での値に比べて低いのですが…

A 病院で測ったときに、緊張していませんでしたか？

自宅では、気持ちが落ち着いているため、病院で測るよりも20～30mmHg低くなることがあります。
自宅での安定した測定値を知っておくことが大切です。

A 測定時に、手首カフの位置が心臓より高かったのでは…

測定時に手首カフの位置が心臓より高いと、血圧は低くなることがあります。
「正しい姿勢を確認する」（☞27ページ）と「血圧を測定する」（☞29ページ）を参照してください。

Q 病院での値に比べて高いのですが…

A 降圧剤を飲んでいませんか？

時間の経過によって、薬の効果が切れると高くなる場合があります。医師にご相談ください。

A 手首カフの位置は正しいですか？

手首カフの位置がずれていると、動脈からの信号をとらえにくくなり、血圧は高めに測定されてしまいます。
手首カフの位置を確認しましょう。（☞24ページ）

A 手首カフをゆるく巻いていませんか？

巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されてしまいます。
手首カフと手首の間にすき間がないように巻いてください。

A 猫背やあぐらをかくなどして、測定していませんか？

猫背、あぐらをかく、ソファや低いテーブルでかがんで測るなどの姿勢は、腹圧がかかったり、測定姿勢チェック機能が正常に動作しないなど、正しい血圧値が測定できません。正しい姿勢で測定してください。（☞27ページ）

Q 測るたびに測定値が違うのですが…

A いつも同じ条件で測定していますか？

血圧は時々刻々と変化しています。連続して測定すると1日の中でも、変化します。また、測定姿勢、手首カフの巻き方によっても変化します。正しく手首カフを巻き、正しい姿勢をとって、いつも同じ条件で測定してください。

A 血圧はいろいろな要因で変動します

自宅で測定したときでも、次のようなときは測定値が変わることがあります。

- 食事のあと1時間以内
- お酒、コーヒー、紅茶を飲んだあと
- 喫煙のあと
- 入浴のあと
- 運動のあと
- 排尿、排便のあと
- 測定中の会話
- 緊張や不安で心が落ち着いていない
- 室温が急に変化した
- 測定場所や環境がいつもと違う

Q 手首カフの締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

A 一時的なもので、心配ありません

血圧測定時は、動脈の血液の流れを一時的に止まるまで締める必要があります。痛みやしびれを感じることがありますが、手首カフを外してしばらくすると治まります。

Q 測定する時刻はいつがよいですか？

A 朝なら起床後１時間以内、夜なら就寝前

朝に測定する場合は起床後１時間以内で、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定しましょう。
夜に測定する場合は就寝前をおすすめします。
そのほかの時間では、からだも心も安定しているときが適しています。
また、同じ時間帯で測定することをおすすめします。

Q 家庭での血圧管理のコツは？

A 血圧値だけでなく、薬の服用や生活の状態も記録しましょう

毎日血圧を記録すると、ご自分の血圧の変動傾向を知ることができ、健康管理に役立ちます。また、医師の診断をうけるときにも大変役に立ちます。正確に判断するには、血圧値だけでなく測定条件（降圧剤等の服用・生活の状態など）を併せて記録しておくことをおすすめします。

上腕での測定値との差を知るためには？

A 右腕に上腕式血圧計、左手首に手首式血圧計で同時に測定します

右腕に上腕式血圧計、左手首に手首式血圧計で同時に測定します。数回測るうちに、ご自分の傾向をお知りになることができます。また右腕と左腕との血圧値に大きな差がある場合は、左右交互に数回測定して左右の血圧傾向を知る必要があります。

※「測定姿勢チェック」が「on1」「on2」で、手を替えるときは、測定手首設定で 右 に設定してください。

※「測定姿勢チェック」が「oFF」のときは、そのまま測定できます。
（☞ 21ページ）

血圧豆知識

血圧とは

血液は、心臓というポンプの拍動（収縮したり拡張したりすること）によって動脈へ送り出されています。血液を動脈に送り出すときの圧力を「最高血圧」といい、全身を巡った血液が戻ってきて心臓が拡張したときの圧力を「最低血圧」といいます。

最高血圧

血液が心臓から送り出される

最低血圧

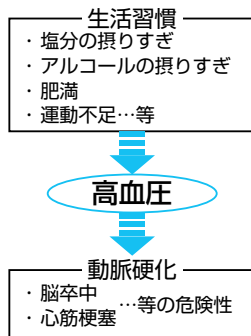
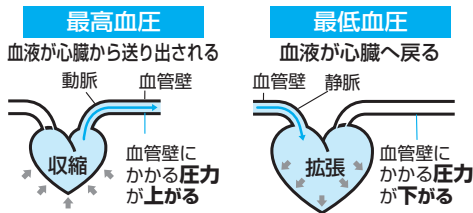
血液が心臓へ戻る

健康と血圧

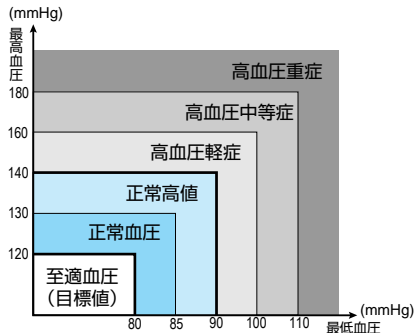
血圧は日常生活や年齢の影響を受け変化しています。高血圧は動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしやすくなっている兆候です。血圧の状態を知ることで、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。

生活習慣
- 塩分の摂りすぎ
- アルコールの摂りすぎ
- 肥満
- 運動不足…等

動脈硬化
- 脳卒中
- 心筋梗塞

…等の危険性

高血圧の程度を知るめやす

病院での血圧測定をもとにして世界保健機関（WHO）、国際高血圧学会（ISH）では、右図の血圧の分類を制定しています。これは年齢に関係なく病院でイスに座り、上腕で測定した値に基づいています。

※低血圧に定義はありません。一般に最高血圧が 100mmHg未満の人が低血圧とみなされています。

※WHO/ISH* 血圧分類による（1999年改訂）
*International Society of Hypertension

また近年、世界の主な学会では家庭血圧における高血圧のめやすは以下の通りと提唱されています。

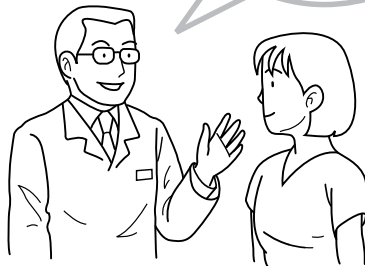
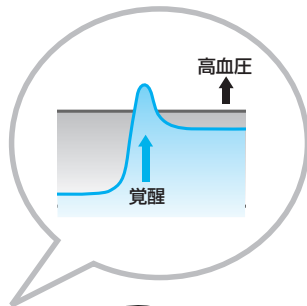
出典：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）

これらは血圧の状態を知るめやすとして利用してください。ただし、心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

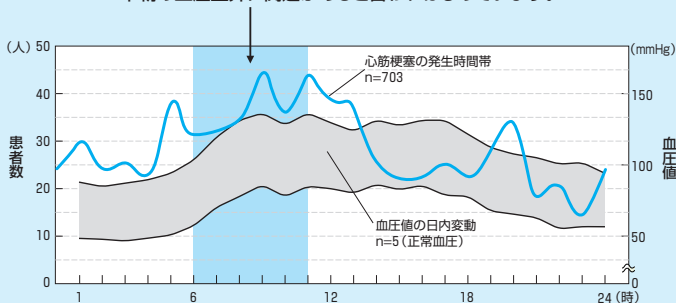
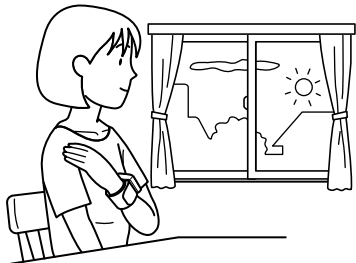
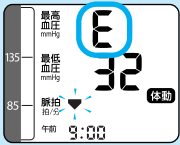
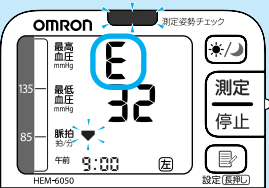
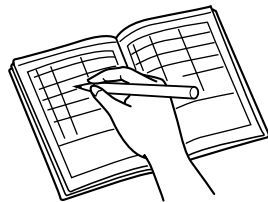
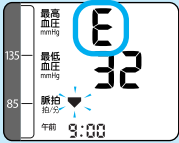
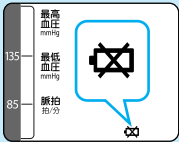
早朝高血圧について

■早朝高血圧とは

血圧は一日のうちでも、かなり変動します。変動のしかたは個人差がありますが、正常な血圧の人では、起床後、徐々に上昇して昼ごろにピークになり、やや下がって夕方ごろにもう一度ピークとなり、また徐々に低下して深夜に最も低くなります。
しかし、この血圧の変動パターンが変化して、朝方の血圧が急上昇するケースがあり「早朝高血圧」と呼ばれ注目されています。

降圧剤を服用している方の場合、朝食後に薬を飲んで血圧が下がり、昼間に病医院で血圧を測ったときには正常な値である可能性もありますので注意が必要です。

■心筋梗塞や脳卒中との関係

早朝から正午にかけて自律神経が活性化されるため、血圧は高く、血液は固まりやすくなっています。心筋梗塞や脳卒中などの危険な病気が早朝から正午にかけて多く生じている原因の１つと考えられています。
医療施設で測る血圧ばかりでなく、家庭血圧を重視するのは早朝の高い血圧が家庭血圧でしか捉えられないというのも大きな理由の１つです。

早朝に増える心筋梗塞と血圧の上昇時間

■朝の血圧測定

早朝高血圧を知るために、起床後１時間以内、排尿後、朝食前、降圧剤を飲んでいる場合は服用前に血圧を測定してください。

※血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中、就寝前などと時間を決めて一定の期間測りましょう。測定した血圧値は記録しておいて医師のアドバイスを受けてください。
（何度か測定した場合は必ずすべての値をメモしておきましょう。）

エラー表示が出たときは

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラー表示が出ます。

エラー表示	原　因	対処のしかた
EE	測定中に腕やからだを動かして過大加圧（300 mmHg以上）した	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。（☞ 29ページ）
E 32 体動	測定中に腕やからだを動かした	
E 32	測定中に測定姿勢が変化した	

エラー表示	原　因	対処のしかた
E 32	手首カフを正しく巻いていなかった	手首カフを正しく巻き、もう一度測定してください。（☞ 23ページ）
	測定中に使用者を変更した	測定中に使用者を変更しないでください。
Er 80	機能の異常による故障	オムロンお客様サービスセンター（電話 0120-30-6606）まで修理の依頼をしてください。
(電池マーク)	電池が消耗している	2個同時に新しい電池と交換してください。（☞ 11ページ）

おかしいな？と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
血圧値が異常に高く（低く）表示される	手首カフを心臓の高さに保っていない	測定姿勢チェック機能を使って手首を正しい位置に保ってください。（☞ 21ページ）
	手首カフが正しく巻けていない	手首カフを正しく巻いてください。（☞ 23ページ）
	肩か腕などに力が入っている	リラックスして測定してください。（☞ 27ページ）
	測定中に会話をしたり、手を動かしたりしている	静かにして測定してください。測定Q&Aを参照してください。（☞ 55ページ）

こんなとき	原因	対処のしかた
上腕で測った値と異なる	「手首式血圧計について」を参照してください。（☞ 51ページ）	
圧力が上がらない	手首カフが空気漏れしている	オムロンお客様サービスセンター（電話 0120-30-6606）まで修理を依頼してください。
手首カフが短期間で空気漏れをおこしてしまう	手首カフの巻き方がゆるすぎる	手首と手首カフのすき間がないようにピッタリ巻いてください。 ※巻き方がゆるすぎると手首カフに余分な圧力がかかり、手首カフの寿命が短くなります。
血圧計が正常にはたらき、正しく測定しても、 ・病院で測定した血圧値より高い（低い） ・測るたびに血圧値が違う		測定Q&Aを参照してください。（☞ 55ページ）

こんなとき	原因	対処のしかた
加圧中に電源が切れる時計がリセットされる	長時間使用しなかったか温度変化により電池が消耗している	新しい電池と交換してください。（☞ 11ページ）
どのスイッチを押しても何も表示されない	電池が完全に消耗している	新しい電池と交換してください。（☞ 11ページ）
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れてください。（☞ 11ページ）
測定値が記録されない	使用者選択でゲストを選択した	使用者を正しく選択してください。

こんなとき	原因	対処のしかた
その他の現象	・測定／停止スイッチを押し直して、最初からやり直してください。 ・電池を交換してください。 それでも直らない場合は、 オムロンお客様サービスセンター（電話 0120-30-6606）までお問い合わせください。	

※上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。商品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。（☞ 裏表紙）

※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。（☞ 裏表紙）

仕　様

医療機器認証番号	220AGBZX00339000
類　別	機械器具18血圧検査又は脈波検査用器具
一般的名称	自動電子血圧計
医療機器分類	管理医療機器

販売名	オムロンデジタル自動血圧計 **HEM-6050**
表示方式	デジタル表示方式
測定方式	オシロメトリック法
測定範囲	圧力／0～299 mmHg 脈拍数／40～180拍毎分
測定精度	圧力／±3 mmHg以内 脈拍数／読み取り数値の±5％以内
加　圧	ポンプによる自動加圧方式
排　気	自動急速排気方式
電　源	単4形アルカリ乾電池（2個）

電　池　寿　命	約300回（単４形アルカリ乾電池（2個）使用時、室温23℃、 １日2回、170 mmHg加圧の場合）
装　置　寿　命	5年もしくは30000回のいずれか早く到達した方（消耗部品を除く）
使用環境温湿度	＋10～＋40℃・30～85％RH
保管環境温湿度	－20～＋60℃・10～95％RH
測定可能な手首周囲長	135～215 mm
本　体　質　量	約114 g（電池含まず）
外　形　寸　法	幅70×高さ70×奥行き21 mm（手首カフ含まず）
電　撃　保　護	内部電源機器　B形装着部
付　　属　　品	お試し用電池（単４形アルカリ乾電池２個）、収納ケース、 取扱説明書（品質保証書付き）、医療機器添付文書、クイックガイド
製 造 販 売 元	オムロン ヘルスケア株式会社 住所：〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地 電話：0120-30-6606（オムロンお客様サービスセンター）

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

EMC 適合　本商品はEMC規格IEC 60601-1-2：2001に適合しています。

本商品はJIS規格JIS T 1115：2005に適合しています。

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後１年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。

2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。

3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。

（イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
（ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
（ニ）品質保証書の提示がない場合。
（ホ）品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。

（ヘ）消耗部品。
（ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
（チ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。

4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。

5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低６年間保有しています。

品　質　保　証　書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

販売名 **オムロンデジタル自動血圧計 HEM-6050**

ご芳名

ご住所

TEL　　　　（　　　　）

お買い上げ店名

住　所

TEL　　　　（　　　　）

お買い上げ年月日　　　年　　　月　　　日

製造販売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

0120-30-6606（むろんオムロン） 通話料無料

FAX **0120-10-1625** 通信料無料

受付時間　9:00～19:00 月～金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ　http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。
（別売品・消耗品は、インターネットでもお求めいただけます。）

5329305-5B